Maßnahmen gegen Zahnfleischentzündungen:

Vitamin-C-Mangel beheben:
Symptome von Vitamin-C-Mangel: Gewebeblutungen v.a. am Zahnfleisch, Zähne können locker werden, bis sie ausfallen[1]

Aloe Vera:
Sie möchten ein simples, aber wirksames Mittel gegen Zahnfleischerkrankungen? Ganz einfach: Stäuben Sie vor dem Bürsten etwas Aloe-Vera-Pulver auf Ihre Zahnbürste. Das Aloe-Vera-Pulver heilt das Zahnfleisch und befreit von Zahnfleischerkrankungen.
Auch wenn Sie sie nur trinken, trägt die Aloe zur Heilung des Zahnfleisches bei: Bewegen Sie die Flüssigkeit vor dem Herunterschlucken ein paar Mal im Mund hin und her. Sie baden Ihr Zahnfleisch im heilenden Aloe-Gel, die Heilung wird schon bald einsetzen. Selbst schwere Zahnfleischerkrankungen können mit Aloe-Vera-Gel in wenigen Wochen geheilt werden. (Übrigens mangelt es den meisten Menschen, die an einer Zahnfleischerkrankung leiden, an Vitamin C, wenn Sie also zusätzlich zur Behandlung mit Aloe-Vera-Gel Vitamin C einnehmen, werden sich noch schneller Resultate zeigen!)[2]

Auftragen von Magnesiumöl:
Magnesium schützt vor Zahnfleischentzündungen und hilft sie zu heilen – das ist das Ergebnis einer großangelegten Studie mit 4000 Teilnehmern über fünf Jahre. Die Wissenschaftler der Universitätszahnklinik Greifswald konnten zeigen, dass bei einem ausreichend hohen Magnesiumspiegel weniger Zahnfleischentzündungen auftreten. Auch der altersbedingte Zahnverlust verlangsamte sich. Eine zahnmedizinische Paradontosebehandlung ist in jeder Hinweis aufwendig. Es lohnt also einen Versuch mit dem Auftragen von Magnesiumöl. Man kann damit – Ihrem Empfinden entsprechend verdünnt – auch den Mund spülen und desinfizieren. Wenn Sie eine Behandlung vornehmen lassen, kann Magnesium den Heilungsprozess intensiv unterstützen.[3]

Ölziehen mit Kokosöl
Das Ölziehen mit Kokosöl hilft, die Anzahl der Streptococcus mutans Bakterien im Mund zu verringern und die Zahnempfindlichkeit zu reduzieren. Die antibakteriellen Eigenschaften helfen auch, die Plaqueansammlungen auf den Zähnen zu verringern und Mundgeruch, Zahnschmerzen und Zahnfleischerkrankungen zu verhindern. Für das Ölziehen: 1 Esslöffel kaltgepresstes Bio-Kokosöl in den Mund nehmen und für 20 Minuten hin- und herspülen. Danach das Öl ausspucken und den Mund mit warmem Wasser ausspülen. Die Zähne nach dem Spülen, wie gewohnt putzen. Das Ölziehen jeden Morgen vor dem Zähneputzen durchführen. Das Ölziehen kann auch mit Sesamöl durchgeführt werden. Nach dem Ölziehen enthält das Öl schädliche Bakterien aus dem Mund und sollte deshalb nicht gegurgelt oder geschluckt werden.[4]

Salzwasser
Salzwasser hilft, die Empfindlichkeit der Zähne schnell zu lindern. Es verbessert den pH-Wert in der Mundhöhle und sorgt für eine alkalische Umgebung, in der die schädlichen Bakterien nicht überleben können. Salzwasser hilft auch Zahnschmerzen zu lindern, Zahnfleischwunden zu behandeln und die Nebenwirkungen von Zahnbehandlungen zu reduzieren. Für die Anwendung von Salzwasser: ½ Teelöffel Salz in eine Tasse mit warmem Wasser geben und den Mund mit dieser Salzwasserlösung spülen. Wenn das Hin- und Herspülen im Mund schmerzt, kann das Salzwasser auch für einige Minuten im Mund gehalten werden. Danach die Lösung

---

[1] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[2] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html
[3] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthritis.html
[4] https://www.eatmovefeel.de/natuerliche-hausmittel-gegen-empfindliche-zaehne/

ausspucken und den Mund mit klarem Wasser ausspülen. Die Anwendung 2 Mal täglich wiederholen, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist.[5]

Gewürznelken und Gewürznelkenöl

Gewürznelken besitzen entzündungshemmende, schmerzlindernde, betäubende und antibakterielle Eigenschaften. Sie helfen, Zahnschmerzen zu verringern, orale Infektionen zu bekämpfen und eine Empfindlichkeit der Zähne zu verringern.
Für die Anwendung von Gewürznelken: 2 ganze Gewürznelken zermahlen und mit etwas Olivenöl vermischen. Die Paste auf den betroffenen Zahn geben und für 30 Minuten wirken lassen. Die Anwendung 2 Mal täglich und mehrere Tage hintereinander wiederholen.
Alternativ kann auch etwas Nelkenöl auf einen Wattebausch getropft werden und dieses für 20 bis 30 Minuten auf den betroffenen Zahn getupft werden. Die Anwendung 2 Mal täglich und mehrere Tage hintereinander wiederholen.

Knoblauch

Knoblauch ist reich an Allicin, was starke antibakterielle Wirkungen besitzt und betäubend wirkt. Es hilft, die Schmerzen, die durch eine Zahnempfindlichkeit entstehen zu verringern und orale Keime zu töten, die orale Infektionen verursachen und zu Karies führen. Für die Anwendung von Knoblauch: 1 gepresste Knoblauchzehe mit 2 bis 3 Tropfen Wasser und etwas Himalayasalz zu einer Paste vermischen. Die Paste direkt auf den betroffenen Zahn tupfen und für einige Minuten wirken lassen. Dann den Mund mit warmem Salzwasser ausspülen. Die Anwendung 2 Tage hintereinander und 2 Mal täglich wiederholen.

Rohe Zwiebeln

Zwiebeln sind reich an Quercetin, einem Flavonoid mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Sie helfen, die Schmerzen, die durch eine Zahnempfindlichkeit entstehen zu verringern. Die antimikrobiellen Eigenschaften von Zwiebeln helfen, die schädlichen Bakterien im Mund zu töten, die orale Infektionen verursachen.
Für die Anwendung von Zwiebeln: Ein Stück Zwiebel in kleine Stücke schneiden, sodass diese gut in den Mund passt. Die Zwiebelscheibe auf den betroffenen Zahn legen und für 5 bis 10 Minuten wirken lassen. Anschließend den Mund gründlich mit Salzwasser spülen, um den Zwiebelgeruch zu reduzieren. Die Anwendung 2 bis 3 Mal täglich für 2 Tage hintereinander wiederholen.[6]

---

[5] https://www.eatmovefeel.de/natuerliche-hausmittel-gegen-empfindliche-zaehne/
[6] https://www.eatmovefeel.de/natuerliche-hausmittel-gegen-empfindliche-zaehne/